

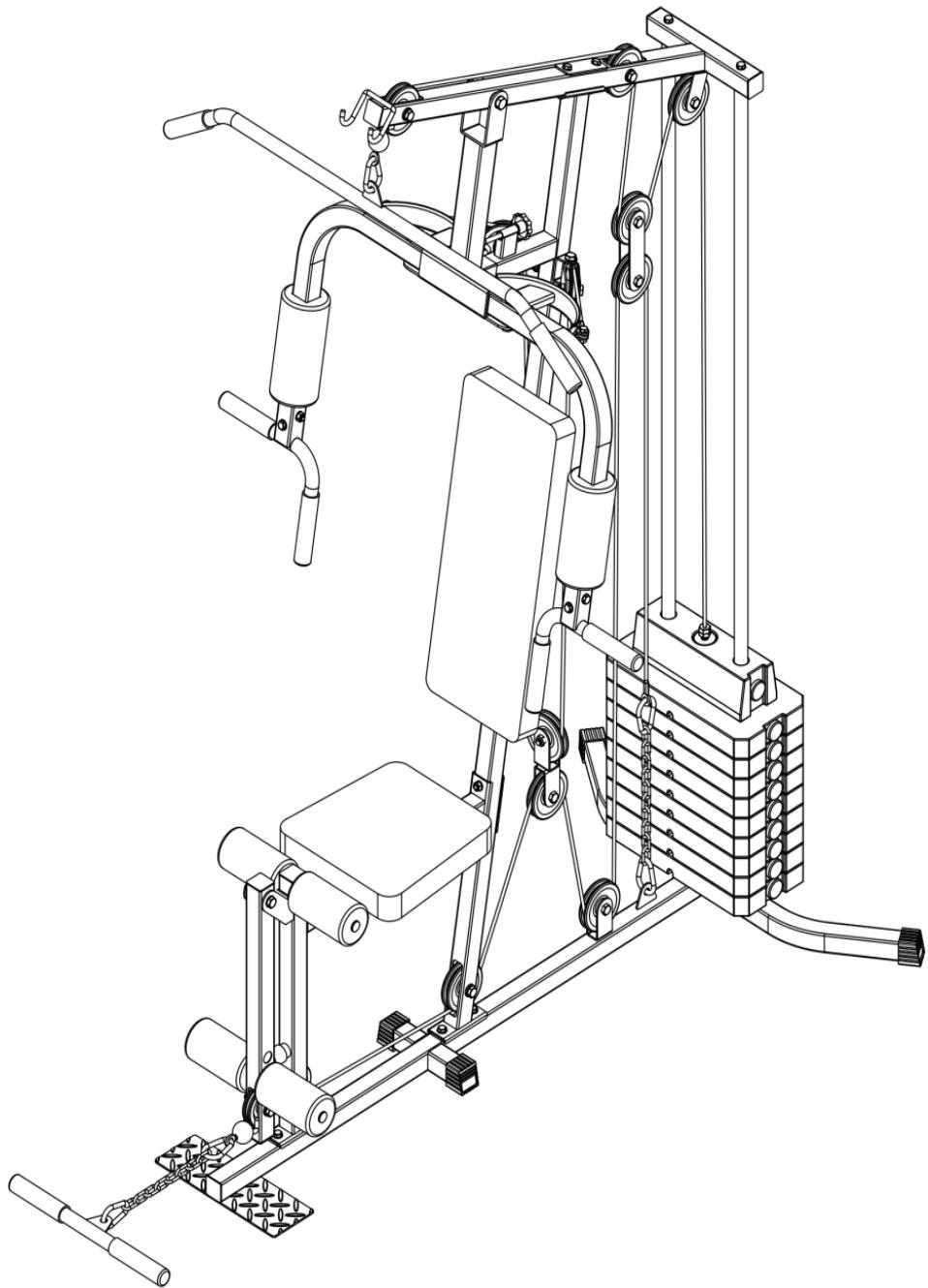


HOME GYM

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Силовой комплекс

Артикул: D70133



Внимание

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Данный тренажер был разработан с целью обеспечения максимальной безопасности. Тем не менее, рекомендуется соблюдать определенные меры предосторожности при каждом использовании тренажера. Перед установкой или эксплуатацией устройства внимательно ознакомьтесь со всеми инструкциями. Обратите особое внимание на следующие меры предосторожности:

- Не допускайте детей и животных к тренажеру. Не оставляйте детей без присмотра в помещении, где находится тренажер.
- Тренажер может использовать только один человек одновременно.
- При появлении головокружения, тошноты, боли в груди или других ненормальных симптомов следует прекратить тренировку и проконсультироваться с врачом.
- Установите тренажер на чистой ровной поверхности. Не используйте тренажер вблизи воды или на улице.
- Не прикасайтесь руками к движущимся частям.
- Во время тренировки всегда носите подходящую одежду. Не носите халаты или другую одежду, которая может зацепиться за устройство. Для бега или аэробики также необходима обувь.
- Используйте тренажер только по назначению, как описано в данном руководстве. НЕ используйте аксессуары, кроме тех, которые рекомендованы производителем.
- НЕ размещайте острые предметы рядом с тренажером.
- Лица с ограниченными возможностями не должны использовать тренажер без присутствия квалифицированного медицинского работника или врача.
- Перед началом тренировки всегда следует выполнять разминку.
- Ни в коем случае не используйте тренажер, если он не работает должным образом.
- Для завершения сборки можно использовать плоский ключ или шестигранный ключ.
- Максимальный вес пользователя: 120 кг.

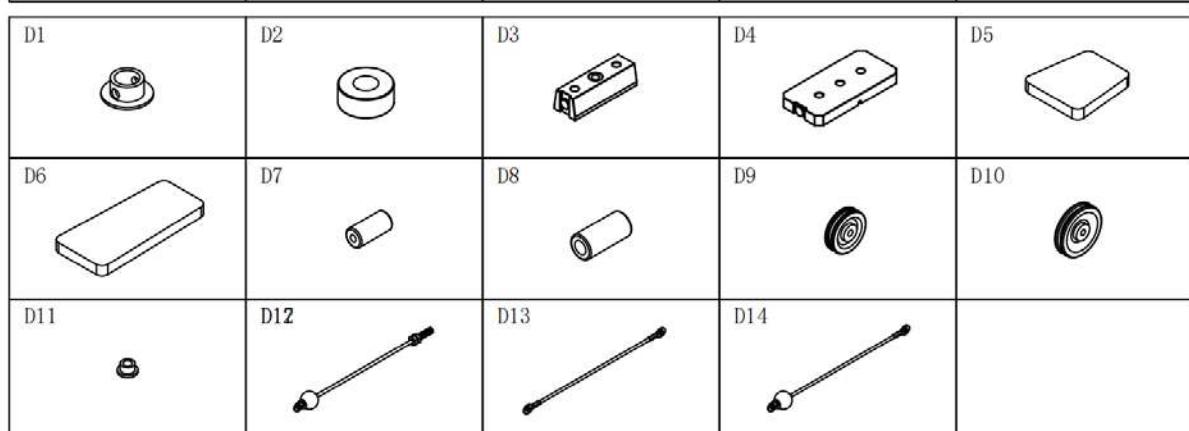
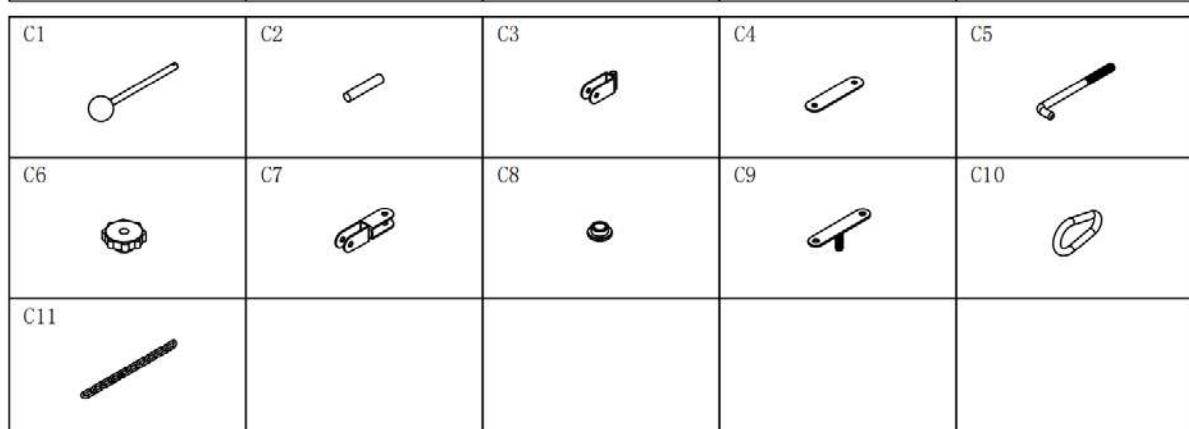
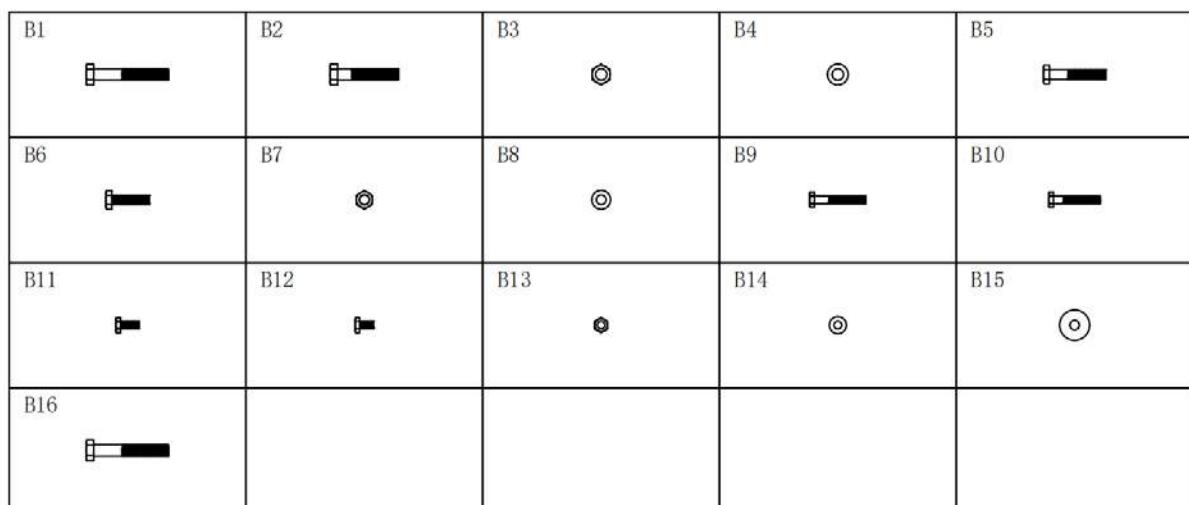
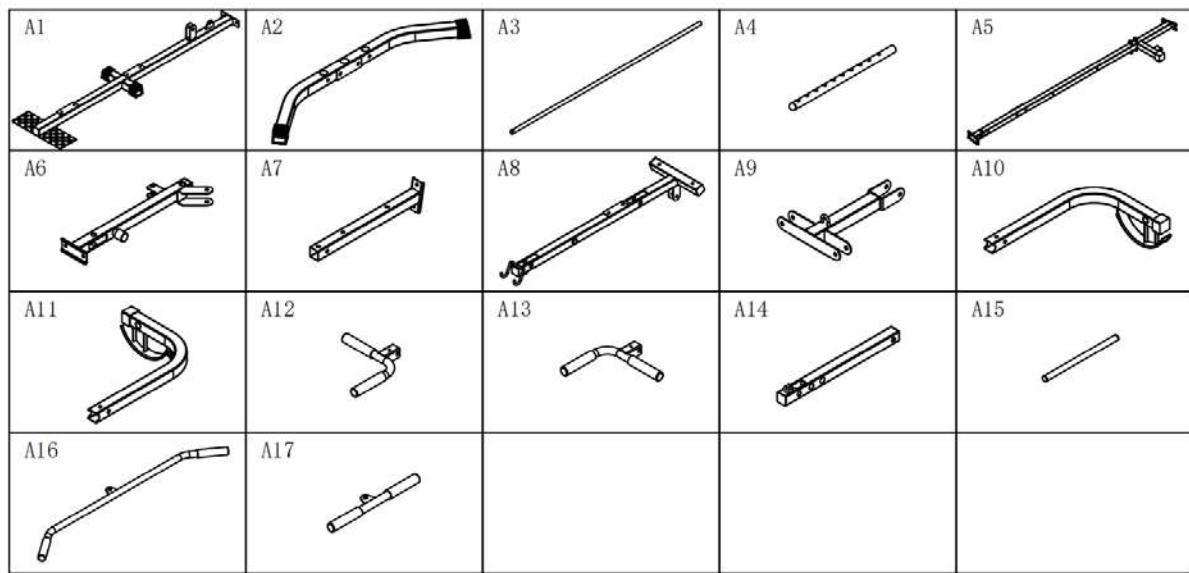
ПРИМЕЧАНИЕ: Перед началом программы тренировок или любого другого плана тренировок проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с проблемами со здоровьем. Перед использованием ознакомьтесь со всеми инструкциями. Мы не несем ответственности за любые травмы или материальный ущерб, связанные с использованием данного тренажера.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

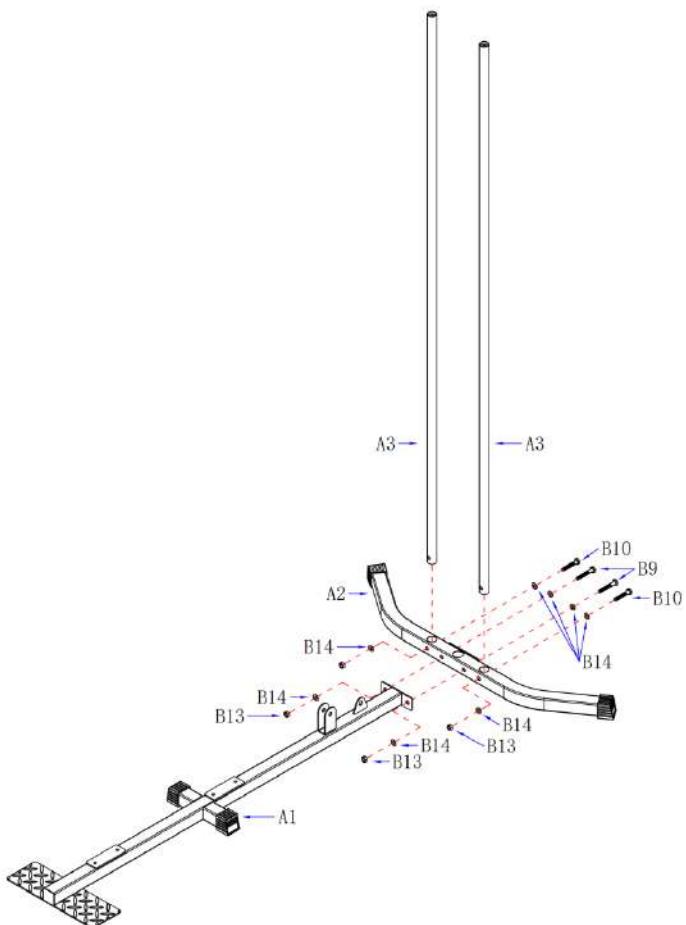
№	Описание	Количес тво	№	Описание	Количес тво
A1	Прямая нижняя труба	1	A2	Задняя нижняя труба	1
A3	Направляющая штанга	2	A4	Стержень для выбора веса	1
A5	Центральная опора	1	A6	Передняя стойка	1
A7	Трубка для подушки сиденья	1	A8	Верхняя балка	1
A9	Кронштейн правого рычага	1	A10	Левый рычаг	1
A11	Правый рычаг	1	A12	Левая ручка	1
A13	Правая ручка	1	A14	Передняя труба	1
A15	Пенопластовая труба	2	A16	Верхняя тяга	1
A17	Нижняя тяга	1			
B1	Болт M12X80L	1	B2	Болт M12X65L	2
B3	Гайка M12	3	B4	Шайба Ø12	6
B5	Болт M10X60L	7	B6	Болт M10X40L	8
B7	Гайка M10	16	B8	Шайба Ø10	16
B9	Болт M8X55L	6	B10	Болт M8X50L	7
B11	Болт M8X20L	4	B12	Болт M8X15L	11
B13	Гайка M8	13	B14	Шайба Ø8	37
B15	Ø12 увеличенная подушка	1			
C1	Сферический штифт	1	C2	Штифт	1
C3	Одинарная шкивная рама	2	C4	Соединительная деталь	2
C5	L-образный винт	1	C6	Ручка в форме сливы	1
C7	Двойная шкивная рама	1	C8	Порошковые подшипники	6
C9	T-образный винт	2	C10	Крючок в форме тыквы	5
C11	Цепь	2			
D1	Регулировочная втулка	1	D2	Подушка	2
D3	Небольшой грузовой блок	1	D4	Большой противовес	9
D5	Подушка	1	D6	Подушка для спины	1
D7	Небольшой поролон	4	D8	Большая поролоновая подушка	2
D9	Ø8 увеличенная шайба	1	D10	Шкив	13
D11	T-образная втулка вала	10	D12	Верхний стальной трос	1
D13	Стальной трос с бабочковым рычагом	1	D14	Нижний стальной трос	1

Инструкции по установке

Особое внимание: на каждом этапе установки используемый болтовой узел можно прикручивать. Не затягивайте его первым делом. После установки и соединения соответствующих деталей затягивайте болтовой узел на каждом этапе, чтобы избежать сложностей при установке.



Шаг 1



1. Установите прямую нижнюю трубу (A1) на заднюю нижнюю трубу (A2) с помощью болтов (B9), шайб (B14) и гаек. (B13).

2. С помощью болтов (B10), шайб (B14) и гаек (B13) установите 2 направляющие штанги (A3) на заднюю нижнюю трубу (A2).

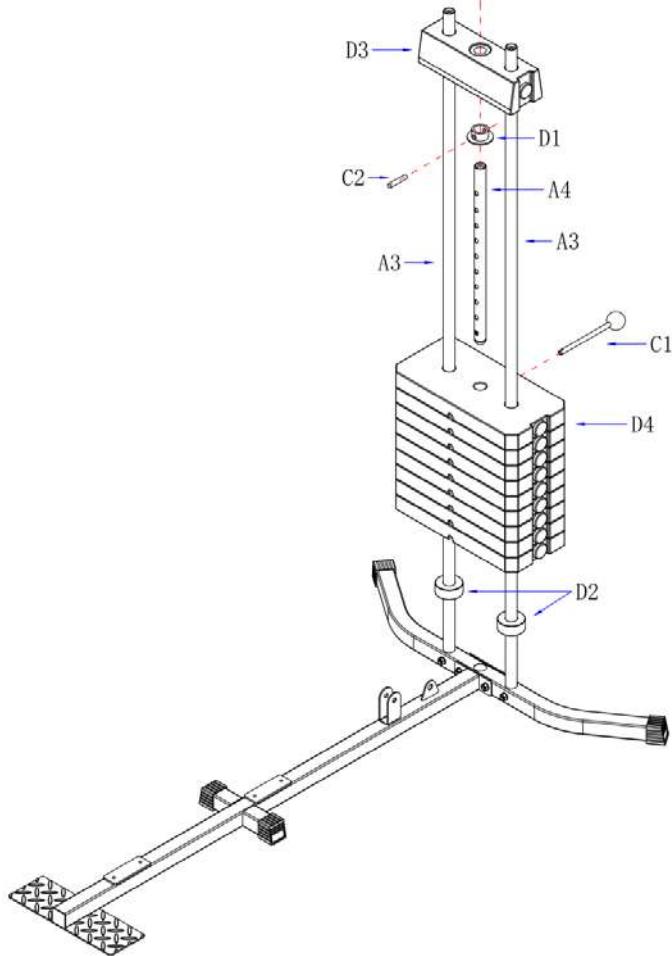
Шаг 2

1. Поместите подушку (D2) и большой грузовой блок (D4) в направляющую штангу (A3).

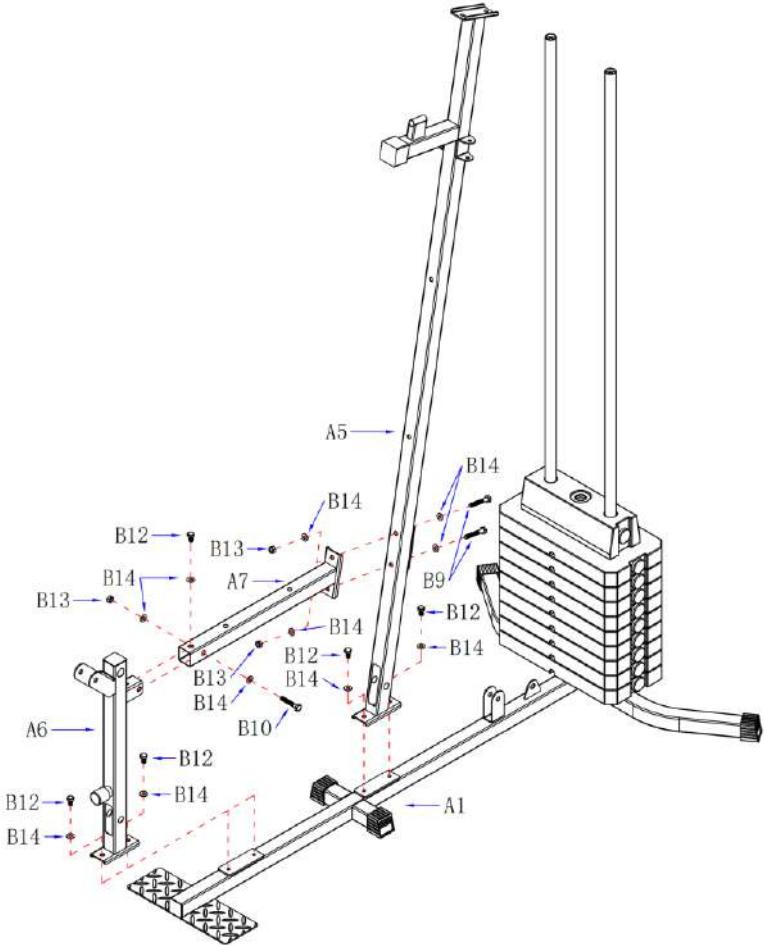
2. Сначала установите регулировочную втулку (D1) и позиционирующий штифт (C2) на верхнюю часть стержня для выбора веса (A4), а затем вставьте стержень для выбора веса (A4) в отверстие большого противовеса (D4).

3. Затем поместите стержень для выбора веса (A4) в небольшой противовес (D3). (При установке небольшого противовеса (D3) обратите внимание на то, чтобы длинный паз внизу был совмещен с позиционирующим штифтом (C2)).

4. Затем вставьте сферический штифт (C1) в подходящее положение на боковой стороне противовеса (D4).



Шаг 3



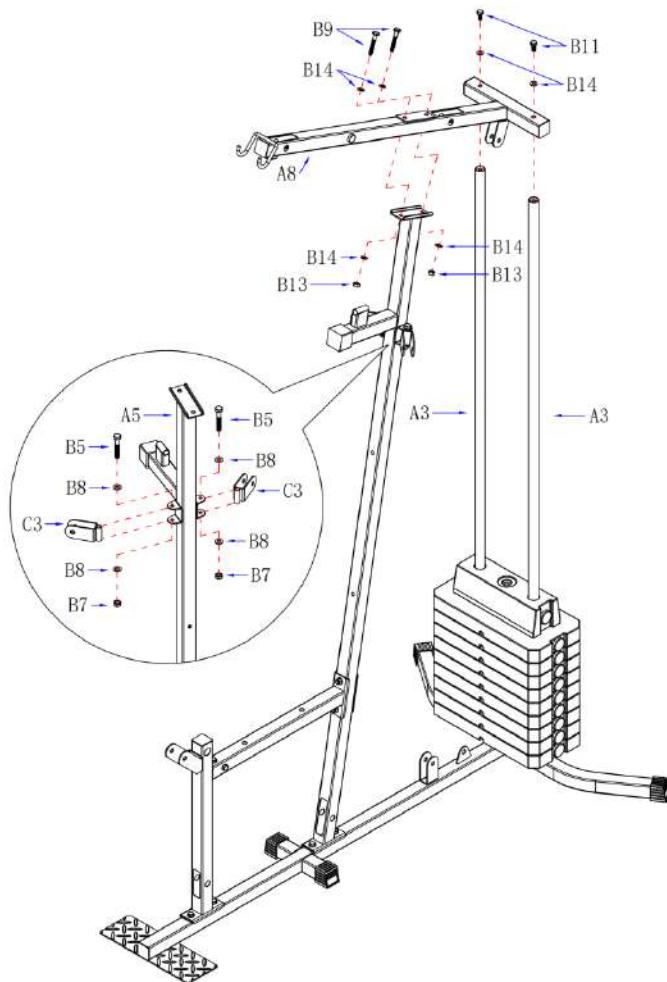
1. С помощью болта (В9), шайбы (В14) и гайки (В13) сначала установите трубку для подушки сиденья (А7) на центральную опору (А5).

2. С помощью болта (B10), болта (B12), шайбы (B14) и гайки (B13) установите переднюю стойку (A6) на трубку для подушки сиденья (A7) и прямую нижнюю трубку (A1).

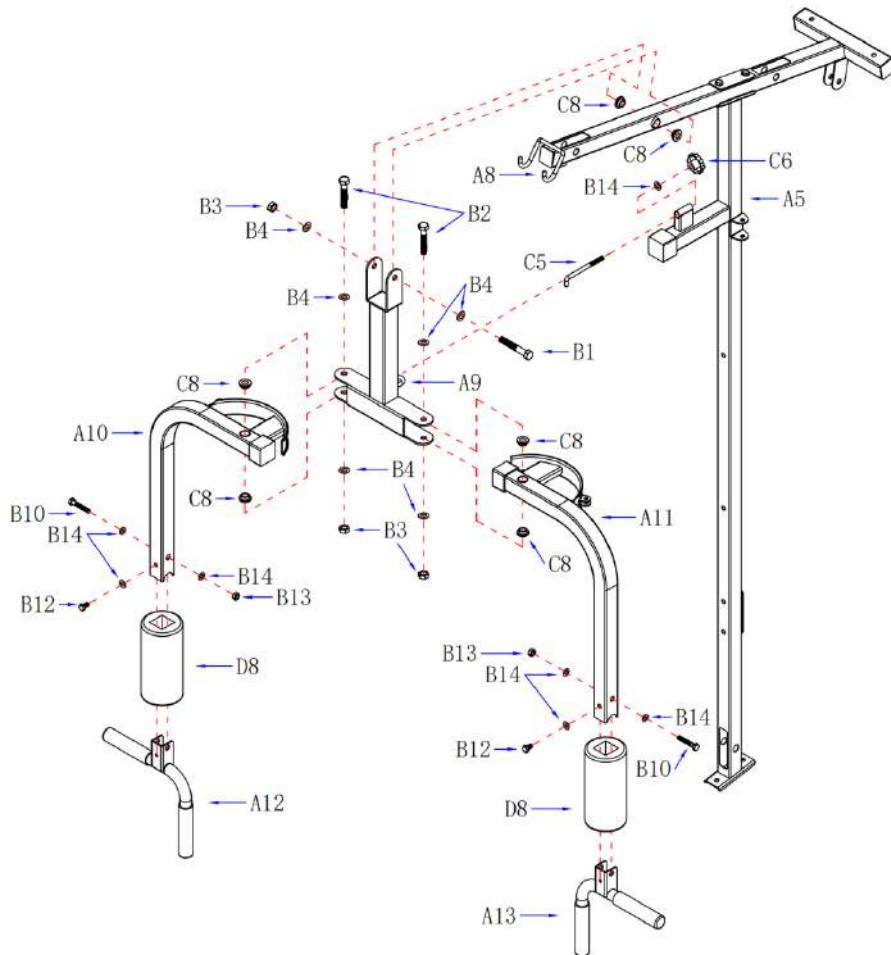
Шаг 4

1. Используя болты (B9), болты (B11), шайбы (B14) и гайки (B13), установите верхнюю балку (A8) на центральную опору (A5) и направляющую штангу (A3).

2. Использовать болты (B5), шайбы (B8) и гайки (B7) для установки двух одинарных шкивных рам (C3) на левую и правую рамы трубы Центральная опора (A5) соответственно.



Шаг 5



1. Сначала установите 2 порошковых подшипника (С8) с обеих сторон верхней балки (А8), а затем с помощью болтов (В1), шайб (В4) и гаек (В3) установите кронштейн правого рычага (А9) на верхнюю балку (А8).

2. Используя ручку в форме сливового цветка (С6) Ø 8, увеличьте шайбу (В14) и установите L-образный винт (С5) на небольшую опорную трубку центральной опоры (А5).

3. Установите левый рычаг (А11) на левую сторону кронштейна правого рычага (А9), используя болты (В2), порошковые подшипники (С8), шайбы (В4) и гайки (В3).

4. Установите большую поролоновую подушку (D8) на левый рычаг (А11).

5. Используя болт (В14), болт (В12), шайбу (В14) и гайку (В13), установите левую ручку (А13) на левый рычаг (А11).

6. Соберите рычаг-бабочку (А10) на правой стороне, используя тот же метод.

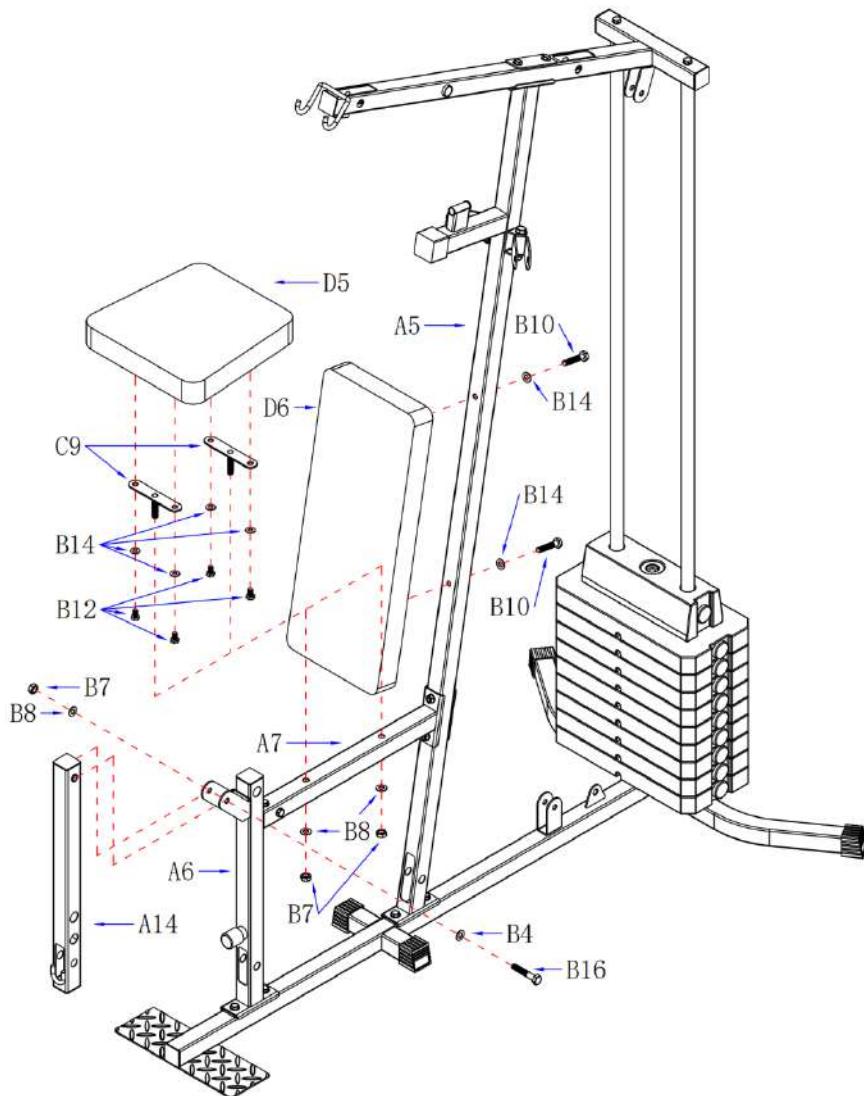
Важно! Перед установкой рычагов, смажьте порошковые подшипники любой консистентной смазкой. В комплект не входит, приобретается отдельно.

Инструкции по использованию

1. При выполнении упражнений на расширение грудной клетки необходимо закрепить L-образный винт (С5) на Кронштейне правого рычага (А9) и заблокировать ручку в форме сливового цветка (С6).

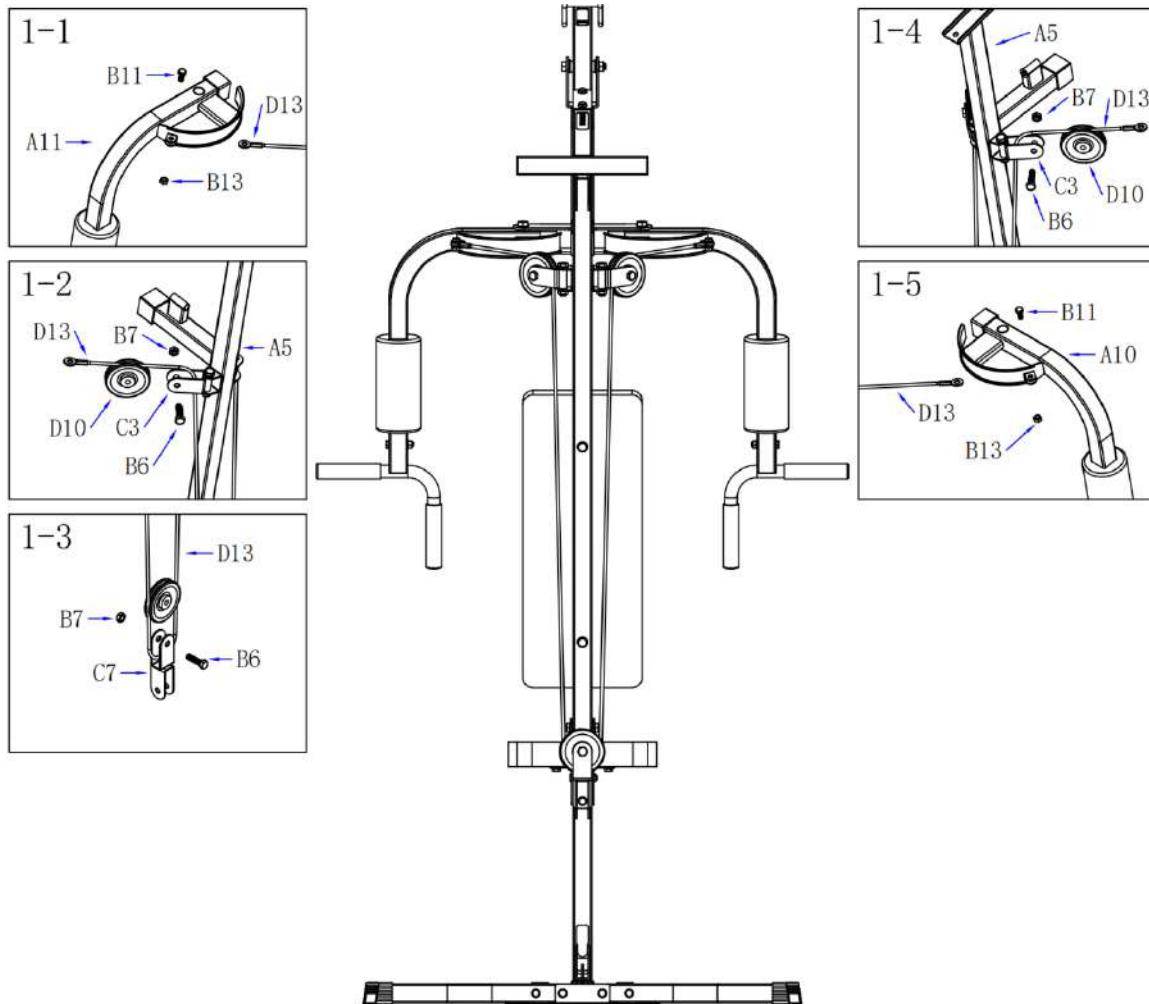
2. При выполнении движения вперед отпустите ручку в форме сливового цветка (С6) и снимите крючок L-образного винта (С5) перед использованием.

Шаг 6



1. Установите трубку для удара (A14) на переднюю стойку (A6) с помощью болта (B16), шайбы (B8) и гайки (B7).
2. Используйте болт (B10) и шайбу (B14) для установки спинки подушки (D6) на центральную опору (A5).
3. Сначала закрепите Т-образный винт (B19) на сиденье подушки (D11) и используйте болт (B12) и шайбу (B14).
4. Затем установите подушку сиденье (D5) на трубку для подушки сиденья (A1), используя шайбы (B8) и гайки (B7).

Шаг 7



1-1. Установите трос рычагов батерфляя (D13) на левый рычаг (A11) с помощью болта (B11) и гайки (B13).

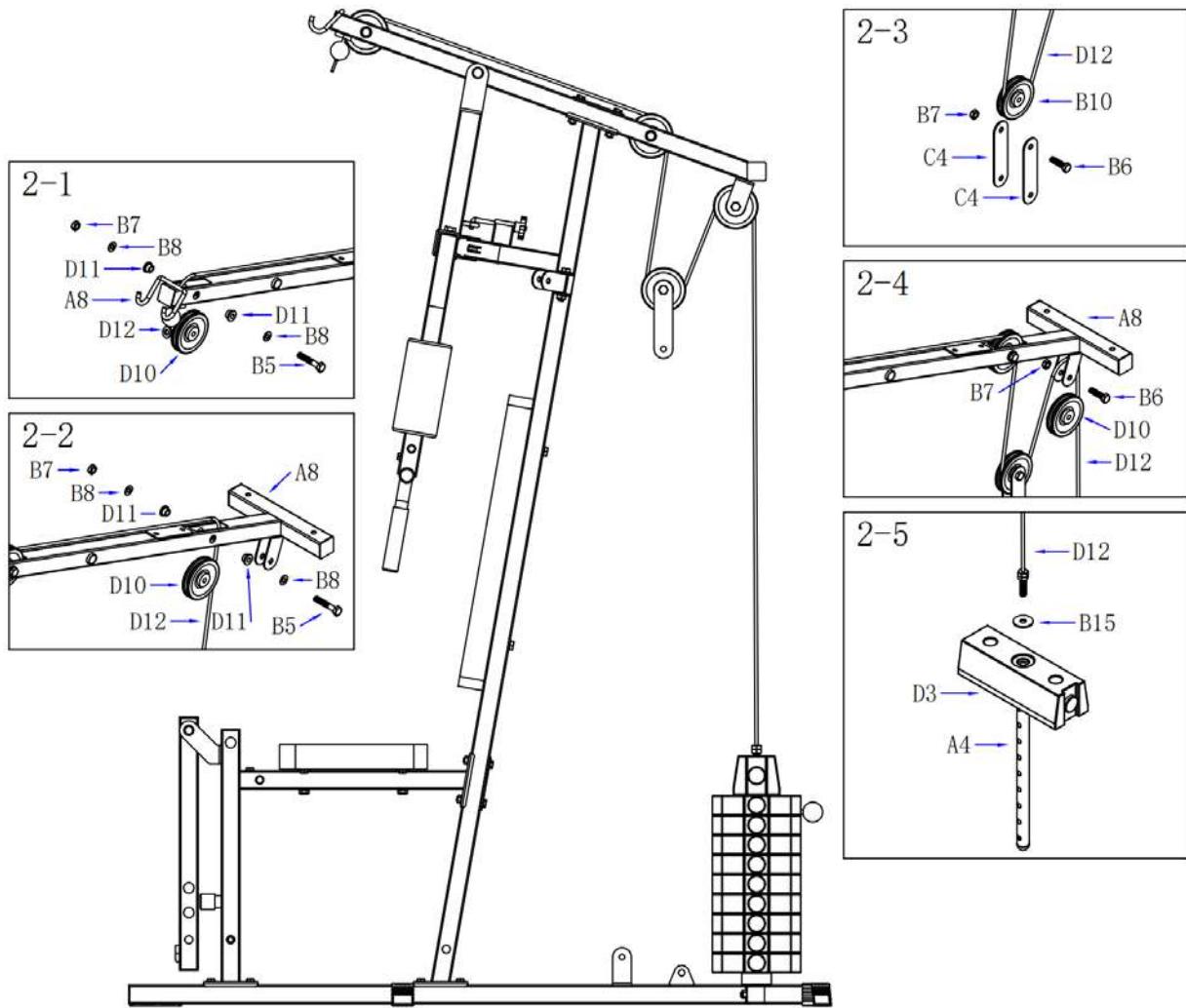
1-2. Затем установите трос рычага дроссельной заслонки вперед (D13) и Шкив (D10) вместе на одинарную шкивную раму (C3) центральной опоры (A5) с помощью болтов (B6) и гаек (B7).

1-3. Затем опустите трос рычага дроссельной заслонки (D13) и установите его вместе со шкивом (D10) на верхний конец двойной шкивной рамы (C7), используя болты (B6) и гайки (B7).

1-4. Установите трос рычага дроссельной заслонки (D13) вместе со шкивом (D10) на одинарную шкивную раму (C3) на другой стороне центральной опоры (A5), используя болты (B6) и гайки (B7).

1-5. Затем установите трос рычага дроссельной заслонки (D13) вперед на правый рычаг (A10), используя болт (B11) и гайку (B13).

Шаг 8



2-1. Установите верхний стальной трос (D12) и шкив (D10) вместе в паз шкива на переднем конце верхней балки (A8), используя болты (B5), шайбы (B8), Т-образные втулки вала (D11) и гайки (B7).

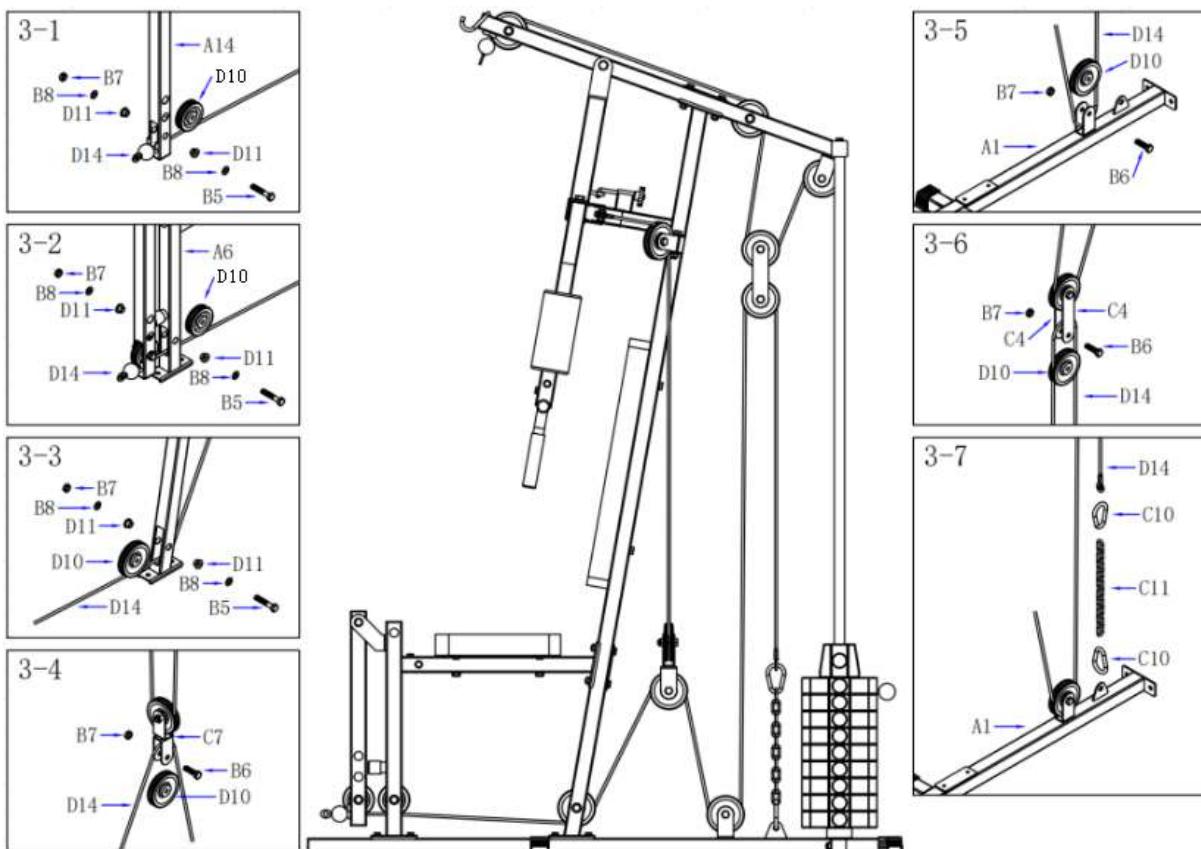
2-2. Затем установите верхний стальной трос (D12) в обратном направлении вместе со шкивом (D10) в паз шкива на заднем конце верхней балки (A8), используя болты (B5), шайбы (B8), Т-образные втулки вала (D11) и гайки (B7).

2-3. Затем опустите верхний стальной трос (D12) и установите его вместе со шкивом (D10) на верхний конец соединительной детали шкива (C4), используя болты (B6) и гайки (B7).

2-4. Установите верхний стальной трос (D12) вместе со шкивом (D10) на раму шкива на заднем конце верхней балки (A8), используя болты (B6) и гайки (B7).

2-5. Затем опустите верхний стальной трос (D12) и закрепите его на стержне для выбора веса (A4) в отверстии небольшого блока противовеса (D3). Используйте расширенную шайбу Ø12 (B15).

Шаг 9



3-1. Используя болты (B5), шайбы (B8), Т-образную втулку вала (D11) и гайки (B7), установите нижний трос (D14) и шкив (D10) в паз шкива на нижнем конце переднего упора (A14).

3-2. Используя болты (B5), шайбы (B8), Т-образную втулку вала (D11) и гайки (B7), установите нижний трос (D14) и шкив (D10) в паз шкива на нижнем конце передней стойки (A6).

3-3. Используя болты (B5), шайбы (B8), Т-образную втулку вала (D11) и гайки (B7), установите нижний трос (D14) и шкив (D10) вместе в паз шкива на нижнем конце центральной опоры (A6).

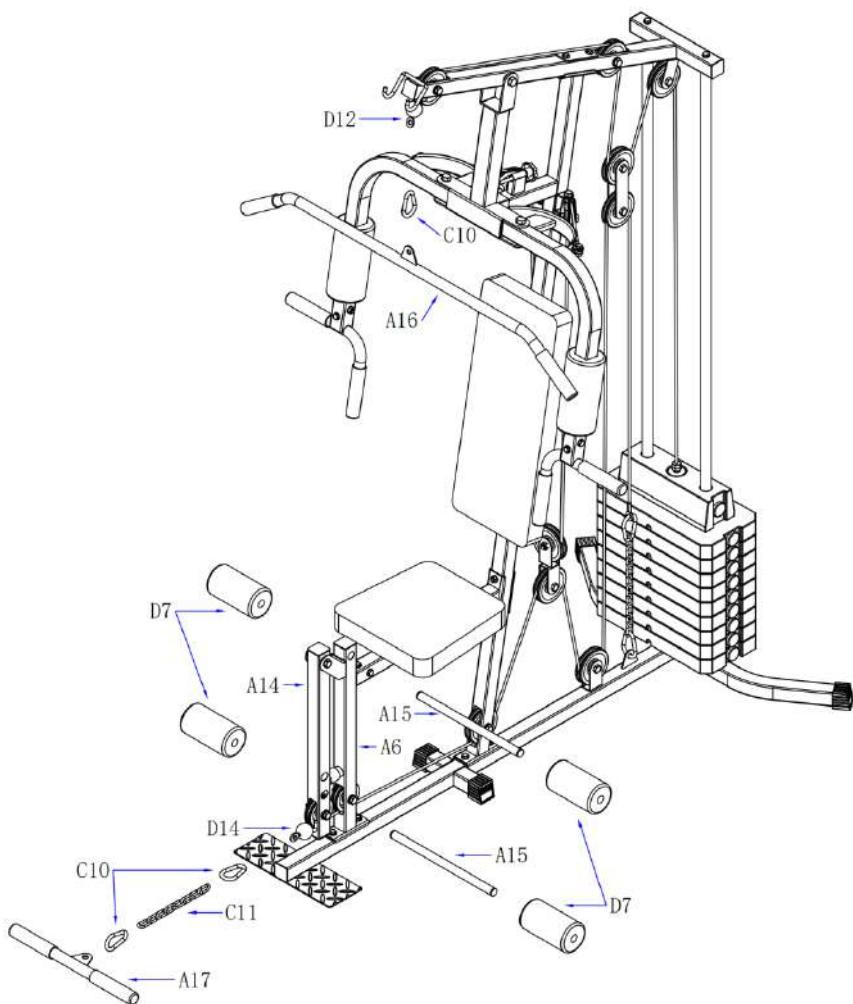
3-4. Используя болт (B6) и шайбу (B7), поднимите нижний трос (D14) и установите его вместе со шкивом (D10) на нижний конец двойной шкивной рамы (C7).

3-5. С помощью болта (B6) и шайбы (B7) опустите нижний трос (D14) и установите его вместе со шкивом (D10) на раму шкива на заднем конце прямой нижней трубы (A1).

3-6. С помощью болта (B6) и шайбы (B7) установите нижний трос (D14) вместе со шкивом (D10) на нижний конец соединительной детали шкива (C4).

3-7. Затем соедините стальной трос (D14) вниз с крюком для тыквы (C10) и регулирующей цепью (C11) и закрепите его на треугольной детали на заднем конце прямой нижней трубы (A1).

Шаг 10



1. Сначала вставьте пенопластовую трубу (A15) в отверстие в верхней части передней стойки (A6), а затем установите 2 пенопластовые трубы (D7) отдельно.
2. Вставьте пенопластовую трубу (A15) в отверстие в нижней части ударной трубы (A14), а затем установите две пенопластовые трубы (D7) отдельно.
3. Соедините натяжной стержень (A16) с подъемным кольцом верхнего стального троса (D12) и используйте один предохранительный крюк (C10).
4. Соедините стержень низкого напряжения (A17) с подъемным кольцом нижнего стального троса (D14), используя 2 предохранительных крюка (C10) и 1 цепь (C11).

Информация по техническому обслуживанию

Периодически проверяйте все подвижные части, обивку и ручки на наличие признаков износа или повреждений. В случае возникновения проблем или необходимости замены деталей, пожалуйста, немедленно остановите работу тренажера и свяжитесь с местным продавцом. Заменяйте детали, используя оригинальные запчасти.

При необходимости обивку можно очистить мягким мыльным раствором. Регулярное использование средств для обработки винила продлевает срок службы и улучшает внешний вид обивки.

Все хромированные поверхности следует регулярно очищать, чтобы продлить срок службы и блеск покрытия. Ежедневно протирайте тренажер влажными салфетками и тщательно высушивайте. Хромированное оборудование следует полировать не реже одного раза в неделю с помощью промышленного или автомобильного полировального средства.

При проверке винтов и болтов убедитесь, что все они надежно затянуты. Если болты или гайки все еще ослаблены, вы можете приобрести запасные части у местного продавца.

Проверьте швы на наличие трещин.

Несоблюдение требований по регулярному техническому обслуживанию может привести к травмам или повреждению оборудования.